

PERBEDAAN METODE DRILL DAN METODE BAGIAN (PART-WHOLE) TERHADAP TEKNIK RENANG GAYA BEBAS BAGI PERENANG PEMULA

Salman Yega¹, Dinar Dinangsit², Entan Saptani³

Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}

dinardinangsit@upi.edu²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter antara perenang pemula yang menggunakan metode drill dan metode bagian (*part-whole*), serta menentukan metode yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan renang gaya bebas. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experiment*) menggunakan *Two Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 30 perenang pemula yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok metode drill ($n = 15$) dan kelompok metode *part-whole* ($n = 15$). Instrumen penelitian berupa tes renang gaya bebas 25 meter dengan pengukuran waktu tempuh menggunakan stopwatch, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan uji *Independent Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang menggunakan metode drill mengalami peningkatan rata-rata sebesar 4,01 detik, sedangkan kelompok metode *part-whole* mengalami peningkatan sebesar 3,11 detik. Hasil uji *Independent Sample t-test* pada posttest menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,076 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok, meskipun secara deskriptif metode drill memberikan peningkatan kecepatan yang lebih besar dibandingkan metode *part-whole*. Simpulan, metode drill dan metode *part-whole* sama-sama mampu meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada perenang pemula, namun metode drill memiliki kecenderungan lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 25 meter.

Kata Kunci: Kecepatan Renang, Metode *Drill*, Metode *Part-Whole*, Perenang Pemula, Renang Gaya Bebas

ABSTRACT

This study aimed to determine the differences in the improvement of 25-meter freestyle swimming speed between beginner swimmers trained using the drill method and those trained using the part-whole method, as well as to identify the more effective method for improving freestyle swimming performance. The method used was a quantitative study employing a quasi-experimental approach with a Two Group Pretest-Posttest Design. The participants consisted of 30 beginner swimmers who were divided into two groups, namely the drill group ($n = 15$) and the part-whole group ($n = 15$). The research instrument was a 25-meter freestyle swimming test in which swimming time was measured using a stopwatch. Data were analyzed using the Independent Sample t-test. The results showed that the drill

group demonstrated an average improvement of 4.01 seconds, whereas the part-whole group showed an average improvement of 3.11 seconds. The posttest Independent Sample t-test yielded a significance value of 0.076 ($p > 0.05$), indicating that there was no statistically significant difference between the two groups. However, descriptively, the drill method produced greater improvements in swimming speed than the part-whole method. In conclusion, both the drill method and the part-whole method were effective in improving the 25-meter freestyle swimming speed of beginner swimmers. Nevertheless, the drill method tended to be more effective in enhancing freestyle swimming performance.

Keywords: Beginner Swimmers, Drill Method, Freestyle Swimming, Part-Whole Method, Swimming Speed

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang memiliki manfaat besar bagi kesehatan, keselamatan, dan perkembangan keterampilan motorik seseorang sejak usia dini. Selain sebagai aktivitas rekreasi, renang juga mengajarkan kemampuan bertahan di air serta teknik gerakan yang efisien dan efektif (Taufiq, n.d.). Di antara berbagai gaya renang, gaya bebas (*crawl*) adalah yang paling umum diajarkan kepada pemula karena relatif mudah dipelajari dan menjadi dasar untuk meningkatkan keterampilan renang lanjutan.

Namun demikian, pembelajaran renang gaya bebas bagi pemula sering menghadapi berbagai tantangan. Pemula umumnya kesulitan menggabungkan gerakan tangan, kaki, dan teknik pernapasan secara bersamaan. Kesalahan teknik seperti posisi tubuh yang tidak *streamline* dan gerakan tangan yang tidak efektif masih sering terjadi. Kondisi ini menunjukkan bahwa diperlukan metode pembelajaran yang tepat untuk mencapai proses belajar yang lebih efektif.

Keberhasilan peserta didik dalam menguasai keterampilan teknik sangat bergantung pada metode pembelajaran renang yang dipilih. Model pembelajaran yang efektif dapat meningkatkan keterampilan motorik, hasil belajar, dan motivasi siswa (Anuqiron et al., 2020). Oleh karena itu, pelatih atau guru perlu mempertimbangkan metode yang sesuai dengan kebutuhan pemula, terutama ketika mengajarkan teknik renang gaya bebas.

Metode *drill* merupakan salah satu metode yang paling umum digunakan dalam pembelajaran renang. Metode ini adalah jenis latihan yang dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan keterampilan gerak dan membentuk kebiasaan motorik. Penelitian Tyas dan Mashud (2025) menunjukkan bahwa penggunaan metode *drill* dalam pembelajaran renang dapat meningkatkan keterampilan teknik secara signifikan melalui pengulangan gerakan yang terstruktur.

Di sisi lain, metode bagian (*part-whole*) juga sering digunakan dalam pembelajaran keterampilan gerak seperti renang. Metode ini mengajarkan keterampilan dengan memecah gerakan menjadi bagian-bagian kecil, kemudian menggabungkannya kembali menjadi gerakan utuh. Pendekatan ini dianggap berhasil membantu pemula memahami setiap aspek gerakan (Napitupulu, 2007). Santoso et al. (2024) menemukan bahwa metode *part-whole* dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas secara signifikan, yang ditunjukkan dengan peningkatan kemampuan rata-rata siswa.

Widat dan Hasan (2025) juga menegaskan bahwa metode *part-whole* mampu meningkatkan keterampilan teknik dan keterlibatan siswa karena proses

belajar dilakukan secara bertahap dan sistematis, sehingga sangat cocok untuk perenang pemula yang masih mempelajari dasar-dasar gerakan.

Meskipun kedua metode terbukti efektif, masing-masing memiliki karakteristik dan keunggulan yang berbeda. Metode *drill* lebih menekankan pada pengulangan untuk mencapai otomatisasi gerakan, sementara metode *part-whole* lebih menekankan pada pemahaman teknik secara bertahap. Perbedaan pendekatan ini diperkirakan memberikan dampak yang berbeda terhadap perbaikan teknik renang gaya bebas, terutama pada perenang pemula.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian yang membandingkan secara langsung efektivitas metode *drill* dan metode *part-whole* terhadap keterampilan teknik renang gaya bebas masih diperlukan. Penelitian ini penting untuk mengetahui strategi pembelajaran renang yang paling efektif bagi pemula dan untuk membantu guru pendidikan jasmani serta pelatih dalam memilih strategi pembelajaran yang tepat. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis dan membandingkan hasil penerapan kedua metode terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada perenang pemula.

KAJIAN TEORI

Hakikat Renang

Pembelajaran renang adalah proses terencana dan sistematis untuk mengajarkan peserta didik kemampuan bergerak di air. Proses ini mencakup pengenalan orientasi air, penguasaan teknik dasar seperti pernapasan, meluncur, dan mengapung, serta pemahaman gaya berenang secara khusus. Pembelajaran dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan siswa (Yudha Prawira et al., 2021).

Renang Gaya Bebas

Gaya bebas (*freestyle/crawl*) adalah gaya renang yang menggunakan gerakan mengayunkan lengan melalui permukaan air (Martindar, 2015). Gaya bebas merupakan salah satu gaya renang tercepat dan paling efisien. Terdapat lima komponen teknik yang perlu diperhatikan dalam renang gaya bebas: (1) posisi badan yang *streamline*, (2) gerakan kaki (*kicking*), (3) gerakan lengan (*arm pull*), (4) koordinasi gerakan, dan (5) teknik pernapasan.

Metode *Drill*

Metode *drill* adalah pendekatan pembelajaran yang menekankan latihan gerakan atau keterampilan tertentu secara berulang-ulang sampai siswa dapat melakukannya dengan benar, lancar, dan otomatis (Munzir et al., 2024). Dalam pembelajaran renang, metode ini digunakan untuk membiasakan siswa dengan teknik renang yang benar melalui latihan terstruktur dan konsisten. Waruwu et al. (2024) menunjukkan bahwa teknik *drill* dapat meningkatkan keterampilan motorik melalui latihan berulang.

Metode Bagian (*Part-Whole*)

Metode *part-whole* merupakan kombinasi dari metode *part* dan metode *whole*. Metode *part* mengajarkan dengan memecah materi menjadi bagian-bagian kecil, sedangkan metode *whole* mengajarkan secara keseluruhan. Metode *part-whole* mempelajari keterampilan dengan membagi materi menjadi bagian-bagian terpisah, kemudian mengajarkannya secara keseluruhan. Pendekatan ini memudahkan siswa dalam memahami teknik yang kompleks (Santoso et al., 2024).

Perbandingan Metode *Drill* dan *Part-Whole*

Metode *drill* menekankan pengulangan gerakan, sedangkan metode *partwhole* menekankan pemahaman bertahap. Firmansyah dan Hartoto (2023) menyatakan bahwa metode *part-whole* lebih efektif digunakan pada tahap awal pembelajaran, sementara metode *drill* lebih efektif untuk meningkatkan dan memperbaiki keterampilan yang telah dipelajari. Napitupulu (2007) juga menemukan bahwa metode *part-whole* mampu meningkatkan kemampuan renang gaya bebas siswa secara signifikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen kuasi (*Quasi-Experiment*). Desain eksperimen yang digunakan adalah *Two Group Pretest-Posttest Design* yang melibatkan dua kelompok dengan perlakuan berbeda untuk dibandingkan hasil akhirnya. Desain ini bertujuan membandingkan efektivitas metode *drill* dan metode *part-whole*. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Desain Penelitian *Two Group Pretest-Posttest Design*

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Kelompok 1 (<i>Drill</i>)	O ₁	X ₁	O ₂
Kelompok 2 (<i>Part-Whole</i>)	O ₁	X ₂	O ₂

Keterangan: O₁ = Tes awal (*pretest*), O₂ = Tes akhir (*posttest*), X₁ = Metode *Drill*, X₂ = Metode *Part-Whole*

Berdasarkan Tabel 1, kedua kelompok memperoleh tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan yang berbeda. Setelah seluruh rangkaian latihan selesai dilaksanakan, kedua kelompok kembali diberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui peningkatan kemampuan renang gaya bebas.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (metode *drill* dan metode *part-whole*) dan variabel terikat (waktu tempuh renang gaya bebas jarak 25 meter dalam satuan detik).

Populasi dan Sampel

Penelitian adalah seluruh perenang pemula yang mengikuti latihan di kolam renang. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: perenang pemula, belum menguasai teknik gaya bebas, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Jumlah sampel 30 orang yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok *drill* (15 orang) dan kelompok *part-whole* (15 orang). Penelitian dilaksanakan di Klub Gajah Depa selama 12 pertemuan dalam kurun waktu 4 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu.

Prosedur Penelitian

Langkah-langkah penelitian meliputi: (1) persiapan dan penetapan sampel, (2) *pretest* untuk mengukur kemampuan awal, (3) pemberian perlakuan selama 12 pertemuan, (4) *posttest* untuk mengukur kemampuan akhir, dan (5) pengolahan data.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen utama berupa tes performa fisik dan lembar pencatatan hasil. Instrumen yang digunakan adalah tes renang gaya bebas jarak 25 meter dengan mengukur waktu tempuh menggunakan *stopwatch*. Tes ini mencakup komponen-komponen teknik utama dalam renang gaya bebas yang dinilai secara akumulatif melalui kecepatan waktu tempuh, yaitu: (1) posisi badan yang *streamline*, (2) gerakan kaki (*kicking*), (3) gerakan lengan (*arm pull*), (4) koordinasi gerakan, dan (5) teknik pernapasan. Setiap pelaksanaan tes telah disesuaikan dengan karakteristik fisik perenang pemula melalui prosedur *start* dari dalam air. Kisi-kisi instrumen penelitian tersebut dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Tes Kecepatan Renang Gaya Bebas 25 Meter

Komponen	Indikator	Contoh Aplikasi / Instruksi
<i>Expectancy</i> (Persiapan)	Keyakinan posisi awal meluncur di air	Peserta berdiri di dalam kolam melakukan <i>start</i> dari air.
	Harapan memperoleh sinyal awal yang tepat	Peluit dibunyikan oleh penguji sebagai tanda masuknya waktu pengukuran.
<i>Value</i> (Aktivitas)	Nilai efisiensi kayuhan sepanjang jarak target	Peserta berenang gaya bebas secepat mungkin menuju <i>finish</i> 25 meter.
	Minat stabilitas koordinasi gerak teknik	Peserta menjaga sinkronisasi gerakan lengan, kaki, dan mengambil napas di sepanjang lintasan.
	Kegunaan catatan performa waktu akhir	Waktu dihentikan secara presisi saat tangan menyentuh dinding <i>finish</i> menggunakan <i>stopwatch</i> .

Berdasarkan Tabel 2, instrumen penelitian disusun berdasarkan komponen utama teknik renang gaya bebas sehingga mampu mengukur kemampuan peserta secara menyeluruh.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui: (1) perhitungan nilai rata-rata (*mean*) *pretest* dan *posttest*, (2) perhitungan *gain score* (*posttest* - *pretest*), dan (3) uji t (*Independent Sample t-test*) untuk menentukan perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Kriteria pengambilan keputusan: jika nilai sig. (2-tailed) < 0.05, maka H_1 diterima (terdapat perbedaan signifikan); jika nilai sig. (2-tailed) > 0.05, maka H_0 diterima (tidak terdapat perbedaan signifikan).

HASIL PENELITIAN

Data *Pretest* dan *Posttest*

Hasil pengukuran *pretest*, *posttest*, dan *gain score* pada kelompok *drill* disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Data *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain Score* Kelompok *Drill*

No	<i>Pretest</i> (detik)	<i>Posttest</i> (detik)	<i>Gain Score</i> (detik)
1	42.7	38.4	4.3
2	42.7	39.0	3.7
3	41.8	38.0	3.8
4	44.4	40.2	4.2
5	44.3	40.2	4.1
6	43.5	39.5	4.0
7	40.8	36.3	4.5
8	43.7	39.5	4.2
9	40.8	38.1	2.7
10	41.8	38.2	3.6
11	43.4	39.5	3.9
12	43.7	40.2	3.5
13	43.4	39.2	4.2
14	42.1	37.0	5.1
15	43.7	39.0	4.7

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa seluruh peserta mengalami penurunan waktu tempuh setelah diberikan latihan menggunakan metode *drill*. Penurunan waktu tempuh tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan renang gaya bebas pada kelompok *drill*.

Data hasil *pretest*, *posttest*, dan *gain score* pada kelompok *part-whole* disajikan pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Data *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain Score* Kelompok *Part-Whole*

No	<i>Pretest</i> (detik)	<i>Posttest</i> (detik)	<i>Gain Score</i> (detik)
16	42.2	39.6	2.6
17	42.5	39.5	3.0
18	43.7	40.4	3.3
19	42.4	40.0	2.4
20	42.3	38.3	4.0
21	41.9	38.6	3.3
22	43.4	41.3	2.1
23	43.0	39.0	4.0
24	40.5	37.6	2.9
25	42.8	40.3	2.5
26	43.5	40.4	3.1
27	41.1	37.4	3.7
28	43.7	39.9	3.8
29	44.6	41.2	3.4
30	43.0	40.8	2.2

Berdasarkan Tabel 4 seluruh peserta juga mengalami peningkatan kemampuan renang yang ditunjukkan oleh penurunan waktu tempuh pada *posttest*. Namun peningkatan yang diperoleh kelompok *part-whole* cenderung lebih kecil dibandingkan kelompok *drill*.

Perkembangan Rata-rata Per Pertemuan

Perkembangan rata-rata waktu tempuh selama dua belas kali pertemuan dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Rata-rata Waktu Tempuh per Pertemuan

Pertemuan	<i>Drill</i> (detik)	<i>Part-Whole</i> (detik)
1	43.00	42.90
2	42.65	42.62
3	42.37	42.34
4	41.94	42.10
5	41.58	41.77
6	41.31	41.49
7	40.87	41.21
8	40.52	40.98
9	40.16	40.65
10	39.81	40.36
11	39.45	40.08
12	39.10	39.80

Berdasarkan Tabel 5, kedua kelompok menunjukkan tren penurunan waktu tempuh pada setiap pertemuan. Kelompok *drill* mengalami penurunan yang lebih konsisten dibandingkan kelompok *part-whole*.

Analisis Statistik Deskriptif

Hasil analisis statistik deskriptif penelitian disajikan pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Rangkuman Analisis Statistik Deskriptif

Variable	N	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	30	42.780	1.0921
<i>Posttest</i>	30	39.220	1.2363

Berdasarkan tabel di atas, secara keseluruhan (gabungan kedua kelompok) terjadi penurunan waktu tempuh rata-rata dari 42.780 detik pada *pretest* menjadi 39.220 detik pada *posttest*, dengan penurunan sebesar 3.56 detik.

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas data penelitian disajikan pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas (*Kolmogorov-Smirnov & Shapiro-Wilk*)

Variable	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	0.148	30	0.091	0.955	30	0.235

<i>Posttest</i>	0.123	30	0.200*	0.973	30	0.630
-----------------	-------	----	--------	-------	----	-------

*This is a lower bound of the true significance

Interpretasi Uji Normalitas:

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh:

- *Pretest*: nilai signifikansi = $0.091 > 0.05$, maka data *pretest* berdistribusi normal.
- *Posttest*: nilai signifikansi = $0.200 > 0.05$, maka data *posttest* berdistribusi normal.

Demikian pula dengan uji *Shapiro-Wilk* yang menunjukkan nilai signifikansi *pretest* (0.235) dan *posttest* (0.630) > 0.05 , sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, uji parametrik (*Independent Sample t-test*) dapat dilakukan.

Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas varians kedua kelompok dapat dilihat pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8. Hasil Uji Levene's Test of Equality of Variances

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.531	0.472	Homogen ($p > 0.05$)
<i>Posttest</i>	0.053	0.819	Homogen ($p > 0.05$)

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi untuk *pretest* (0.472) dan *posttest* (0.819) keduanya > 0.05 , sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data kedua kelompok adalah homogen. Dengan terpenuhinya asumsi homogenitas, uji *t* dilanjutkan dengan menggunakan *Equal variances assumed*.

Uji Hipotesis (*Independent Sample t-test*)

Hasil pengujian hipotesis menggunakan *Independent Sample t-test* disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9. Hasil Uji t Independent Sample t-test

Variable	Equal variances assumed	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
<i>Pretest</i>	Ya	0.362	28	0.720	0.1467	0.4049	-0.6827 s/d 0.9760
<i>Posttest</i>	Ya	-1.84	28	0.076	-0.8000	0.4339	-1.6887 s/d 0.0887

Interpretasi Hasil Uji t:

1. **Hasil *Pretest***: *thitung* = 0.362 dengan sig. (2-tailed) = $0.720 > 0.05$, berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara kemampuan awal kedua kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki kondisi awal yang setara sebelum diberikan perlakuan.

2. **Hasil Posttest:** thitung = -1.84 dengan sig. (2-tailed) = 0.076 > 0.05, berarti secara statistik **tidak terdapat perbedaan signifikan** antara hasil akhir kedua kelompok. Namun, nilai signifikansi 0.076 mendekati batas signifikansi 0.05, yang mengindikasikan adanya kecenderungan perbedaan (*marginally significant*).

Interpretasi Hasil

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang setara dengan nilai signifikansi pretest sebesar 0,720 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kemampuan awal antara kelompok drill dan kelompok part-whole sebelum diberikan perlakuan. Setelah perlakuan diberikan, kedua kelompok sama-sama mengalami peningkatan kemampuan renang gaya bebas. Kelompok drill menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 4,01 detik, sedangkan kelompok part-whole sebesar 3,11 detik. Hasil uji *Independent Sample t-test* pada posttest menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,076 ($p > 0,05$), sehingga secara statistik belum terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Meskipun demikian, secara deskriptif kelompok drill memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok part-whole. Selain itu, perkembangan waktu tempuh pada setiap pertemuan menunjukkan bahwa kelompok drill mengalami penurunan waktu yang lebih konsisten. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa metode drill memiliki kecenderungan lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada perenang pemula.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan membandingkan efektivitas metode *drill* dan metode *part-whole* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada perenang pemula. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang setara (sig. *pretest* = 0.720), sehingga perbedaan hasil akhir dapat diatribusikan pada perlakuan yang diberikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara deskriptif, metode *drill* menghasilkan peningkatan rata-rata sebesar 4.01 detik, lebih tinggi dibandingkan metode *part-whole* yang hanya meningkat 3.11 detik. Hal ini sejalan dengan penelitian Munzir et al. (2024) yang menyatakan bahwa metode *drill* efektif meningkatkan kecepatan renang gaya bebas melalui pengulangan gerakan yang terstruktur.

Keunggulan metode *drill* terletak pada prinsip pengulangan yang memungkinkan pembentukan kebiasaan motorik secara otomatis. Waruwu et al. (2024) menjelaskan bahwa latihan berulang pada metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan motorik melalui pembentukan jalur saraf yang semakin kuat. Dalam konteks renang gaya bebas, pengulangan gerakan lengan, kaki, dan koordinasi pernapasan secara terus-menerus membantu perenang pemula menginternalisasi teknik dengan lebih baik.

Hasil ini juga didukung oleh Tyas dan Mashud (2025) yang menemukan bahwa metode *drill* secara signifikan meningkatkan keterampilan renang. Pengulangan yang terstruktur memungkinkan perenang untuk fokus pada perbaikan teknik secara spesifik tanpa harus memikirkan keseluruhan gerakan secara simultan, yang sangat bermanfaat bagi pemula yang masih kesulitan mengkoordinasikan berbagai aspek teknik renang.

Perkembangan rata-rata per pertemuan menunjukkan bahwa kelompok *drill* secara konsisten memiliki waktu tempuh yang lebih baik mulai pertemuan ke-4 hingga ke-12. Hal ini mengindikasikan bahwa metode *drill* memberikan efek yang lebih cepat dalam meningkatkan teknik renang. Firmansyah dan Hartoto (2023) menegaskan bahwa metode *drill* lebih efektif untuk meningkatkan dan memperbaiki keterampilan yang telah dipelajari.

Meskipun uji *t posttest* menunjukkan sig. 0.076 (> 0.05), nilai yang mendekati batas signifikansi ini menunjukkan adanya kecenderungan perbedaan yang mengarah pada keunggulan metode *drill*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Napitupulu (2007) dan Santoso et al. (2024) yang menyatakan bahwa metode *drill* efektif meningkatkan hasil belajar renang. Perlu dicatat bahwa dengan jumlah sampel yang lebih besar, perbedaan ini kemungkinan akan mencapai signifikansi statistik.

Keunggulan metode *drill* dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori belajar motorik yang menekankan pentingnya pengulangan dalam pembentukan memori otot. Schmidt (dalam Waruwu et al., 2024) menjelaskan bahwa latihan yang diulang-ulang akan memperkuat program motorik di sistem saraf pusat, sehingga gerakan menjadi lebih efisien dan otomatis. Otomatisasi gerakan sangat penting dalam renang gaya bebas karena memungkinkan perenang mengalokasikan perhatian pada aspek-aspek lain seperti pernapasan dan kecepatan.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani. Metode *drill* direkomendasikan sebagai alternatif dalam program latihan renang bagi pemula. Pelatih dapat merancang sesi latihan dengan pengulangan gerakan yang terstruktur, dimulai dari gerakan sederhana hingga kompleks, dengan tetap memperhatikan keselamatan dan kenyamanan peserta didik. Widat dan Hasan (2025) juga menekankan pentingnya pendekatan yang sistematis dalam pembelajaran gerak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh perkembangan kecepatan yang mengarah pada kecenderungan positif antara kelompok yang menggunakan metode *drill* dibandingkan metode *part-whole* pada perenang pemula.

Temuan ini membaitan secara empiris bahwa efektivitas peningkatan kecepatan renang tidak hanya bergantung pada kekuatan fisik otot semata, melainkan sangat ditentukan oleh kualitas metode latihan yang mencakup intensitas pengulangan otomatis (*drill*) dan ketepatan pemisahan fase gerak (*part-whole*). Dengan demikian, penguatan otomatisasi program motorik melalui repetisi yang terstruktur menjadi prasyarat fundamental bagi para pelatih dalam mengoptimalisasi hasil catatan waktu renang gaya bebas.

Hasil ini memberikan kontribusi praktis bagi para pelatih renang dan guru pendidikan jasmani dalam merancang program latihan yang tidak hanya berorientasi pada pemahaman komponen gerak, tetapi juga pada pembentukan memori otot yang kuat. Selain itu, temuan ini menjadi landasan bukti (*evidencebased*) bagi pengembangan silabus olahraga air yang lebih memperhatikan variabel beban repetisi latihan dalam meningkatkan prestasi olahraga dan keselamatan di air.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada variabel tunggal latihan yang dikaji serta jumlah sampel yang terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mencakup variabel eksternal lainnya, seperti dukungan gizi atlet, fasilitas sarana prasarana kolam yang standar, atau pengaruh frekuensi latihan per minggu yang mungkin memiliki kontribusi berbeda terhadap capaian performa. Melibatkan jumlah subjek perenang yang lebih besar ($n > 30$ per kelompok) dengan cakupan wilayah klub yang lebih luas serta durasi pertemuan yang lebih panjang juga sangat disarankan untuk memperkuat validitas dan generalisasi hasil penelitian di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anuqiron, Rahmat, & Carsiwan. (2020). Eksplorasi model pembelajaran dan pendekatan bermain dalam pembelajaran renang: Systematic literature review. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 34–43.
- Firmansyah, B., & Hartoto, S. (2023). Pengaruh metode part and whole drill jarak pendek terhadap hasil belajar renang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 11(3), 231–239.
- Martindar, F., & Hartoto, S. (2015). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe Team Games Tournament (TGT) terhadap hasil belajar renang gaya bebas (crawl). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 164–170.
- Munzir, M., Malik, A., & Is, Z. (2024). Pengaruh latihan drill terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa SMP 18 Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 11(1), 55–68.
- Napitupulu, J. S., & Roepajadi, J. (2007). Analisis pengaruh metode part and whole terhadap hasil belajar renang gaya bebas pada anak usia 8–12 tahun di Fun Swimming Academy. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 23–30.
- Santoso, J. A., Betty, J., & Jusuf, K. (2024). Pengaruh metode part and whole (PnW) terhadap hasil latihan renang gaya bebas. *Jurnal Keolahragaan*, 14(2), 93–104.
- Taufiq, A. (n.d.). Implementasi matakuliah renang dalam pembuatan buku metode pembelajaran: Metode pembelajaran renang usia dini—Panduan praktis untuk pemula. *Jurnal Pendidikan*, 8(3), 45–58.
- Tyas, T. A. A. N., & Mashud, M. (2025). Meningkatkan keterampilan renang gaya dada perenang pemula. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 25–34.
- Waruwu, S., Studi, P., & Matematika, P. (2024). Penerapan metode drill dalam pembelajaran matematika di SMA Negeri 1 Ulunoyo tahun pembelajaran 2020/2021. *Jurnal Pendidikan*, 8(1), 5414–5421.
- Widat, A., & Hasan, M. (2025). Penerapan metode part and whole dalam meningkatkan minat siswa pada pembelajaran PJOK melalui permainan bola voli. *Jurnal Pendidikan*, 10(1), 1–12.
- Yudha Prawira, A., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model pembelajaran olahraga renang anak usia dini: Literature review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 300–308.